

## INDIVIDUAL TRAINING FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Svyatoslav KOVAL

*Kharkiv State Academy of Physical Culture*

This article the “Individual training for young football players” describe the problem of current We try to show the actuality of this article, what tools and methods are necessary to avoid the individual training for young football players in future.

This article describes the methods of the rise of technical level of the young football players.

## ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ

Євген БОРИСОВ

*Закарпатський державний інститут фізичної культури і спорту.*

Без можливості раціоналізації навчання техніці веслування на байдарці доцільно розглядати в трьох основних аспектах взаємозалежних між собою і не суперечних основній території виконання рухових дій [1,2].

Першим з них полягає в безперервності процесу освоєння рухових дій, починаючи від те, що він умовно поділяється на два етапи: навчання рухам і виконання в них.

Другим аспектом, що стосується нових можливостей навчання, базується на визначеності детермінованості зовнішніх характеристик рухів їх внутрішнім змістом між елементами ланок тіла спортсмена. З цього випливає, що як і навчання рухам, так і удосконалювання в них у найбільшій мірі залежить від уміння координувати свої м'язові напруги в залежності від необхідних кутів і положень ланок у системі “весляр-човен-весло”.

Третім аспектом, полягає у визначенні кінцевих цілей, виражених через конкретний результат. Зріст результату в якості системоутворюючого фактора для навчання обов'язково приводить до висновку, що найбільш доцільної формою навчання можна домогтися при спеціальному створенні “штучної ситуації” з контролем внутрішнього змісту рухів [2,6].

Можливість контролю внутрішнього змісту рухів закріпила у свідомості і пам'яті спортсмена системи, у яких рухові дії освоювалися на основі їхнього спрощення на елементи. Таке розчленовування і спрощення виправдувалося рекомендацій, побудованим на традиційних положеннях навчання, який шлях від “простого до складного” цілком логічний. Однак спрощення, зважаючи б, незаперечних положень повинна витримати перевірку на відповідність звичайним положенням “від головного до другорядного”.

Протиріччя навчання полягає в тому, що навіть при розумінні необхідності опанувати, освоїти його новачок не в змозі внаслідок

обмежених фізичних і координаційних можливостей.

Основною задачею наших досліджень став пошук найбільш раціональних шляхів у підборі весла з різною лопатою, як основного засобу навчання техніці веслування на байдарках виходячи з фізичної підготовленості починаючих спортсменів по наступним напрямках:

- індивідуалізація учбово-тренувального процесу на етапі початкового поглибленого навчання;
- диференційований підбор і варіювання засобами спеціальної підготовки веслярів;
- підбор основних засобів навчання техніці (гребного інвентарю) на початковому етапі й у відповідність з індивідуальними можливостями спортсмена.

Нами були проведені дослідження 46-ти спортсменів різного віку, рівня спортивної підготовки (розряд) і стажу занять гребним спортом (табл. 1).

Таблиця 1

### Характеристика учасників педагогічного експерименту.

Групи		Характеристика груп			Організація
Вікові	Експериментальні	Кількість осіб	Стаж занять, років	Розряд	
10-11 лет	К	9	0,5 – 1,16	б/р - Ію	ДЮСШ № 4
11 лет	Е	14	0,08 – 1,0	б/р	ДЮСШ № 8
12-13 лет	К	11	0,24 – 2,0	б/р – Ів	СК «Фалькон»
12 лет	Е	17	0,16 – 1,08	б/р – Ішв	ДЮСШ № 4
13-14 лет	К	20	1, 16 – 2, 5	Ів – КМС	СДЮШОР
13 лет	Е	15	0, 72 – 1,5	Ішв – Ів	СК «Фалькон»

Умовні позначки: 1. Е – експериментальна група; 2. К – контрольна група.

В основу експериментальної методики запропонований інтегральний підхід оцінки якісних показників техніки гребка непрямыми параметрами по системі “сила-техніка” представленої за результатами практичних досліджень у плаванні і весловому спорті.

“Сила” – як перший компонент, визначався на суші методом ергометрії, описаний у наших попередніх дослідженнях [4].

“Техніка” – як другий компонент, що відображає реалізацію координації гребка силою обміркованої в човні динамометром, прикріпленім до корми.

Таким чином, вимір сили тяги на суші (ергометрія) і її прояву на воді (динамометрія) дозволило нам провести оцінку індивідуальної загальнофізичної спеціальної підготовки через їхнє зіставлення.

Робота системи “сила-техніка” нами проведена через їхній взаємозв’язок прийнятій термінології: КВС – коефіцієнт використання силових можливостей у співвідношенням сили, що виявляється в човні до сили, що виявляється на суші.

Нами були прийняті за основу значення КВС, як фактора згладжуючого реакції м’язів зусиль, що виявляються на суші до зусиль, що виявляються в човні на воді, де ще потрібно зберігати рівновага і підтримувати стабільність човна.

Зіставлення даних ергометрії і динамометрії виконується по формулі:

$$KBC = \frac{F_{\text{вод}}}{F_{\text{суш}}} \times 100\%, \quad (1)$$



де КВС - коефіцієнт використання силових можливостей (у %),  $F_{\text{вода}}$  - сила тяги у воді (у кг),  $F_{\text{суша}}$  - сила тяги на гребному ергометрі (у Вт).

Значення КК (коефіцієнт координації) визначалися шляхом зіставлення сили тяги в воді з імітацією веслування без розвороту тулуба і з розворотом навколо вертикальної осі. Суму цих двох показників ми порівнювали із силою тяги при веслуванні в повній координації по формулі (2).

$$KK = \frac{F_{\text{тту}} + F_{\text{рру}}}{F_{\text{вод}}} \times 100\% \quad (2)$$

де КК – коефіцієнт координації (у %), F(рук) – сила тяги без розвороту тулуба (у кг), F(рука) – сила тяги з розворотом тулуба (у кг), F(води) – сила тяги в повній координації (у кг).

Таблиця 2.

Значення показників рівня використання силових можливостей веслярів на байдарках 11-13 років у ході експерименту.

Показники	Групи				F-критерій
	експериментальна		контрольна		E/K
	x±σ	m	x±σ	m	
<b>До експерименту</b>					
КВС (в %)	48,8 ±6,5	1.39	47,8±5	1.02	1,3
КК (в %)	55,6 ±3,7	0.19	56,2± 2	0.41	1,85
Час на 200м (хв, сек)	1,21±0,05	0.01	1,18 ±0,06	0.01	1
Час на 500м (хв, сек)	2,46±0,05	0.01	2,40± 0,02	0.00	2,5
<b>По завершенню 6-ти місяців експерименту</b>					
КВС (в %)	58,4 ±3,8	0.81	52,2 ±2,8	0.57	1,36
КК (в %)	66,2± 4,2	0.90	63,1± 2,3	0.47	1,83
Час на 200м (хв, сек)	1,16±0,12	0.03	1,18 ±0,08	0.02	1,5
<b>Завершення першого року експерименту</b>					
КВС (в %)	58,6 ±5	1.07	54,6± 4,4	0.90	1,14
КК (в %)	67,5 ±2	0.43	64,2± 5,4	1.10	2,7
Час на 500м (хв, сек)	2,32± 0,07	0.01	2,38 ±0,06	0.01	1,17
<b>По закінченню півтора років експерименту</b>					
КВС (в %)	57,4± 4	0.85	54,8 ±1,6	0.33	2,5
КК (в %)	68,1± 3,8	0.81	67,3 ±1,5	0.31	2,53
Час на 200м (хв, сек)	1,12 ±0,18	0.04	1,16 ±0,05	0.01	3,6
<b>По завершенню експерименту</b>					
КВС (в %)	58,3± 2	0.43	55,1± 5	1.02	2,5
КК (в %)	69,8± 5	1.07	66,3 ±2	0.43	2,5
Час на 200м (хв, сек)	1,09±0,06	0.01	1,14 ±0,02	0.00	3
Час на 500м (хв, сек)	2,24±0,05	0.01	2,3 ±0,13	0.03	2,6

Фігури: Фигр: 2,7; 2,6; 2,5.

Для перевірки отриманих даних були підібрані 5 байдаркових весел, що найбільш відповідають вимогам "роботи" коефіцієнтів КВС і КК можна вважати, що найбільш

що відрізняються по площі лопати, жорсткості, геометричній скрутці, куту накриття й апроксимації лінії впливу "піднімальної сили". Площа лопати була визначальним показником при ранжируванні весел, використовуваних в учбово-тренувальному процесі експериментальної групи.

Відібрані моделі весел мали довжину відповідну зросту і спеціально-антропометричним показникам спортсмена. При роботі веслом відповідним індивідуальним показникам КВС, веслярі з подібною фізичною підготовкою і при використанні однакових моделей весел демонстрували різні значення. Що показувало розходження в їх спеціальній (технічній) підготовленості.

Спортсменам експериментальної групи було запропоновано:

- при КВС менш 60%, замінити модель весла на "меншу" за рангом і в першу чергу зайнятися технічним удосконалюванням;
- при КВС більш 60%, підвищувати рівень силових якостей, змінити модель весла на "більшу" за рангом.

У результаті був виявлений певний зв'язок показників сили тяги з часовим результатом проходження дистанції 200м і 500м (табл. 2).

При зіставленні середніх величин вимірюваних показників у контрольній і експериментальній групах (за Стьюдентом) видно, що статистично достовірне розходження між групами за даними КВС ( $p < 0,05$ ) і КК ( $p < 0,01$ ) має місце на початку підготовчого періоду з другого року заняттями веслуванням на байдарках.

Підводячи підсумок вищевикладеному, можна укласти, що методика індивідуального наповнення техніки досліджуваних рухів динамічним (силовим) змістом з поетапним застосуванням відповідних спеціальних засобів довела свою дієвість. Застосування розглянутих прийомів дозволило ефективно контролювати рівень загальної і спеціальної підготовки весляра, що дає можливість здійснення контролю за технікою з обліком його силової підготовленості і прогнозувати результат.

## Література

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 669 с.
2. Беркштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 370 с.
3. Борисов Е.В. Место упражнений силовой направленности в специальной подготовке байдарочников 11 – 13 лет. В сб. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2002. №5. – С. 89-92.
4. Борисов Е.В. Эргометрия локомоций байдарочников при обучении технике гребли в группе начальной подготовки. В сб. межвузовской НПК "Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта на рубеже XXI столетия". УГХТУ, ДГИФК. – Днепропетровск, 1998. – С.93-99.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: ФиС, 1986. С. 50-55.
6. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 1991. С. 136-141.



## PROBLEMS OF IMPROVEMENT A TECHNIQUE OF INITIAL TRAINING IN CANOING

Evgen BORYSOV

*The Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

This article is devoted to study of the new methodical approaches at training to engineering of canoeing. 46 young sportsmen are investigated. Dynamics (changes) of a gain of physical and technical parameters is investigated during 2 years. The selection paddle is offered according to a level of technical development, anthropometry parameters and technical preparation. The control of realization of power (force) opportunities and special preparation was carried out stage by stage. The results have scientific objectivity of the applied methodical approach.

## ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ НА ДРУГОМУ-ТРЕТЬОМУ РОКАХ НАВЧАННЯ

Тетяна ДЖАЛА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Сьогодні спорт знаходиться на стадії становлення і з позиції теорії підготовки спортсменів перебувають на етапі розроблення науково-методичної бази. У спорті, присвяченій спортивним танцям, існує вкрай обмежена кількість праць, в яких розглядаються методичні проблеми викладання танців [3]. Майже немає робіт з забезпечення спортивних танців. У сучасній практиці спортивних танців технічна підготовка реалізується, в основному, у формі вивчення фігур і виступів, які описані в досить старих класичних підручниках іноземного видання [2]. Завдяки цим виступам вона пронизує всі етапи навчання, починаючи з першого року.

У спорті (тренери та судді) усіх традиційних видів спорту готуються в інститутах фізичної культури. Тренерами, що працюють у спортивних танцювальних клубах, є люди, які давно закінчили виступати у змаганнях, або так звані "танцюючі тренери". Вони виконують виступи з тренерською діяльністю. Серед них є також незначна кількість викладачів інститутів та училищ культури, кафедр та відділень бальної танцювальної підготовки. Лише незначна кількість спеціалізації, відділення та кафедри спортивного танцю [3].

На це, наші танцюристи за досить короткий час досягли успіхів на міжнародній арені. Серед українських спортсменів є переможці та призери міжнародних змагань Європи та світу [1, 4]. Тому актуальним є вивчення та описання спортивного танцю як результату творчої діяльності окремих тренерів.

Однією з цілей є вивчення практичного досвіду тренерів у підготовці спортсменів на другому-третьому році навчання.

Для досягнення вказаної мети ми розробили анкети, у які було включено